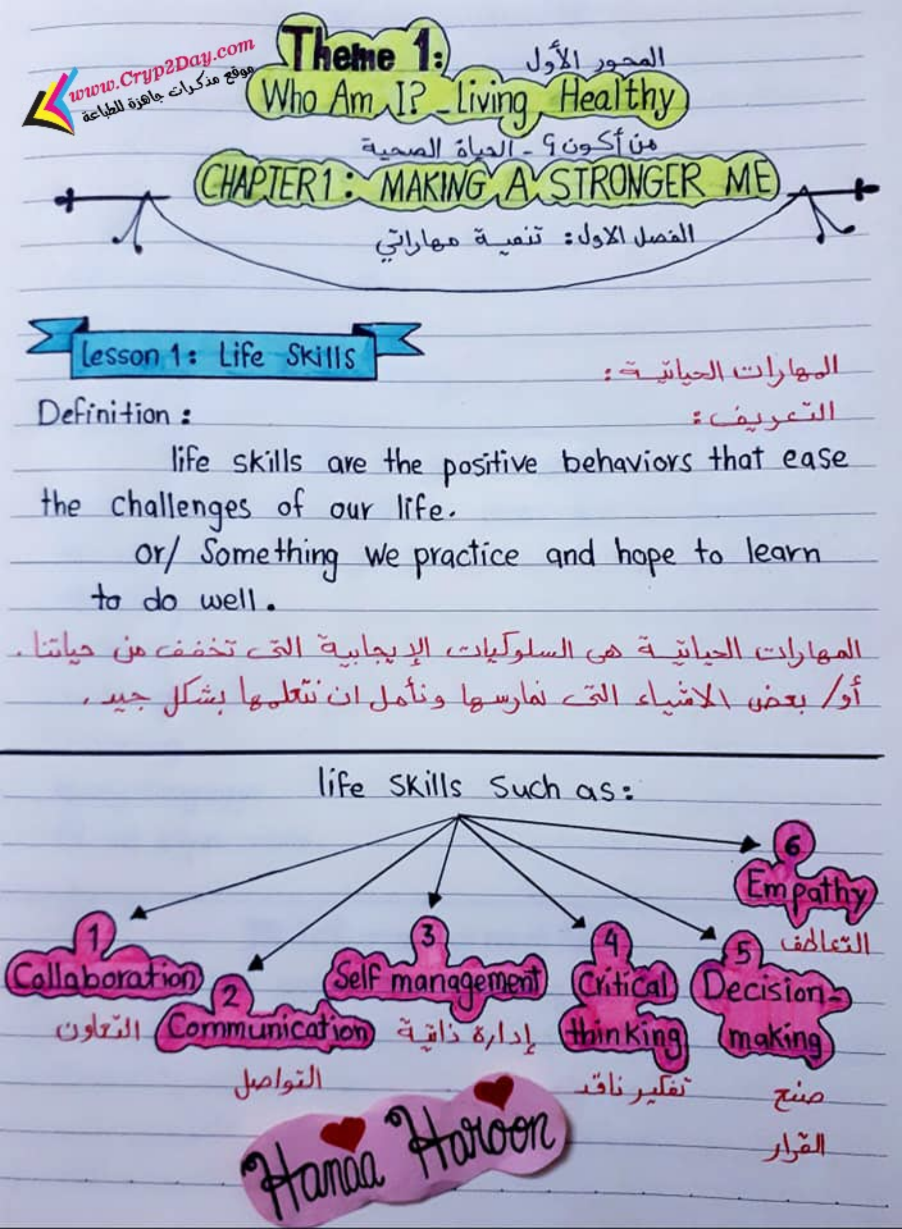


Theme 1: Who Am I? _ Living Healthy

المحور الأول

من أكون ؟ - الحياة الصحية

CHAPTER 1: MAKING A STRONGER ME

الفصل الاول: تنمية مهاراتي

Lesson 1: Life Skills

المهارات الحياتية:

Definition:

التعريف:

life skills are the positive behaviors that ease the challenges of our life.

or/ Something we practice and hope to learn to do well.

المهارات الحياتية هى السلوكيات الإيجابية التى تخفف من حياتنا.

أو/ بعض الاشياء التى نمارسها ونأمل ان نتعلمها بشكل جيد.

---

life skills such as:

1. Collaboration — التعاون
2. Communication — التواصل
3. Self management — إدارة ذاتية
4. Critical thinking — تفكير ناقد
5. Decision-making — صنع القرار
6. Empathy — التعاطف

Hanaa Haroon

Collaboration

* Sharing and working with others in a team.
or/ To reach to something and respect each other's Opinions.

التعاون هو المشاركة والعمل مع الآخرين في فريق.
أو/ ان تصل إلى شئ ما و الاحترام لآراء الآخرين.

Such as : مثل:

- listening to each other. - الاستماع لبعضنا البعض.
- Sharing materials. - مشاركة الادوات.
- working together politely. - العمل معًا بأدب

Communication

* We can Communicate our ideas and our feelings through:
يمكننا توصيل افكارنا ومشاعرنا من خلال:

- Reading. - القراءة.
- Talking. - التحدث.
- Writing. - الكتابة.
- Listening. - الاستماع.
- Body language. - لغة الجسم.
- Facial expressions. - تعبيرات الوجه.

Self management

* Setting clear goals and working on them.
or/ working on small goals to reach bigger goals.

الادارة الذاتية هي وضع اهداف واضحة والعمل عليها.
أو/ العمل على أهداف صغيرة للوصول إلى اهداف أكبر.

Hanaa Haroon

星期 天气

Critical thinking

* To slow down and consider our own thoughts and our thinking process.

التفكير النقدى هو ان نبطئ ونراعى افكارنا وعملية تفكيرنا.

Decision-making

* To decide something especially with a group of people. اتخاذ القرار هو ان تقرر شيئًا خاصةً مع مجموعة من الاشخاص.

Empathy

* The ability to share someone else's feeling or experiences by imagining what it would like to be in that person's situations. التعاطف هو القدرة على مشاركة مشاعر أو تجارب شخص آخر من خلال تخيل ما يجب ان يكون في مواقف ذلك الشخص.

Skills I am good at already	Skills I need to improve
مهارات اجيدها بالفعل:	مهارات احتاج لتحسينها:
1. Organizing my work and staying focused.	1. Solving my problems and helping others. ١- حل المشكلات التى تواجهنى ومساعدة الآخرين
١- تنظيم عملى والحفاظ على تركيزى	
2. To be creative and showing my ideas in different ways.	2. Communicating my ideas in many ways.
٢- ان ابتكر واعرض افكارى بطرق مختلفة	٢- التعبير عن افكارى بطرق عديدة.
3. Explaining my thinking.	3. Listening and respecting Other's Openions. ٣- استماع واحترام آراء الآخرين
٣- شرح ما افكر فيه.	
4. Setting goals to reach.	4. Thinking about other's Feelings.
٤- تحديد اهدافى والعمل على تحقيقها	٤- الاهتمام بمشاعر الآخرين

Lesson 2: Using critical thinking skills

استخدام مهارات التفكير الناقد:

Critical thinking

is a life skill which means to think reasonably in different situation to get an answer.

التفكير الناقد هو مهارة حياتية تعنى التفكير بشكل معقول فى مواقف مختلفة للحصول على اجابة.

- We can know the answers from the description or the shown images. يمكننا معرفة الإجابات من خلال الوصف أو الصور المعروضة

Strategy

is a plan or method to reach a goal or solve a problem. الاستراتيجية هى خطة أو طريقة للوصول إلى هدف أو لحل مشكلة

Strategies of critical thinking - استراتيجيات التفكير النقدى

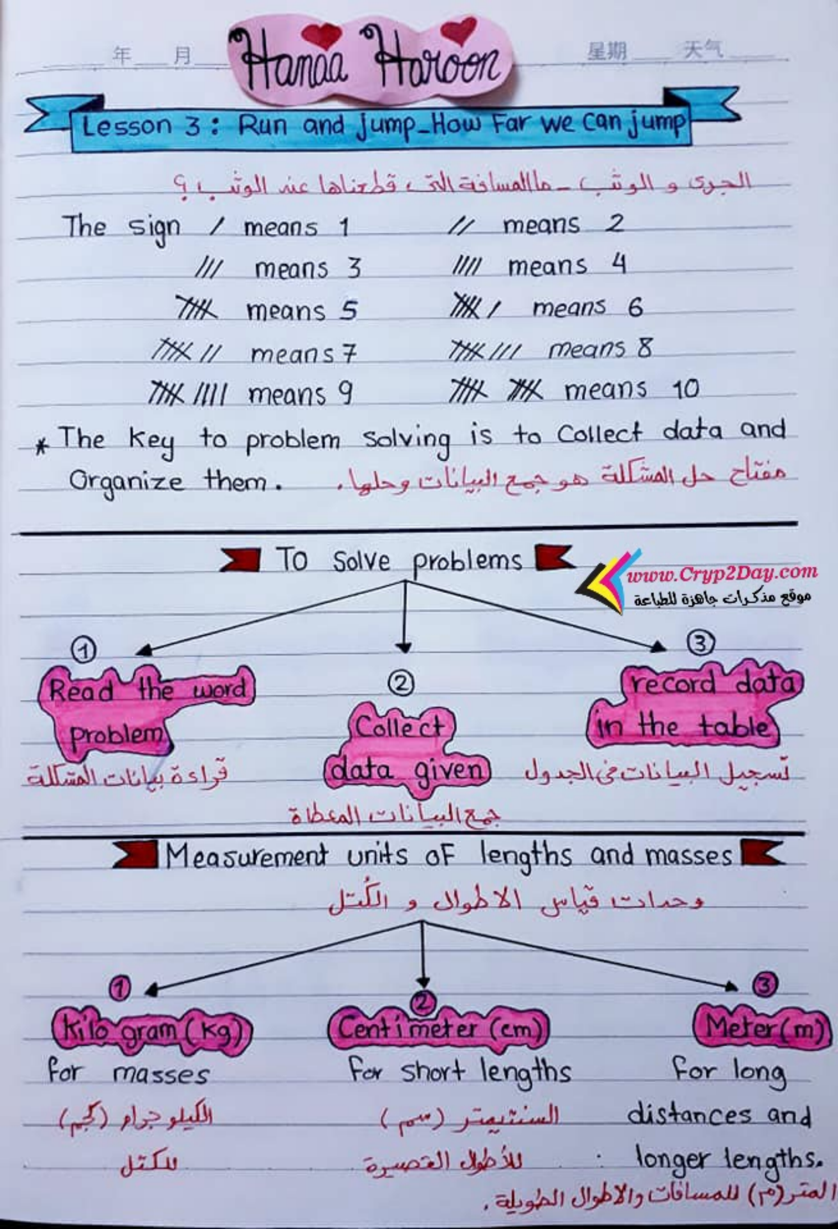
1. read and write ١- ان اقرأ و أكتب
2. look for all the possible answers. (brain storm) ٢- العصف الذهنى
3. Think about what you already know. ٣- فكر فيما تعرفه بالفعل
4. Remember what you have studied before. ٤- تذكر ما درسته من قبل
5. Check if your answers are reasonable. ٥- تحقق إذا اجاباتك معقولة،

Riddles

* الألغاز

are puzzles like questions that we use critical thinking to solve them.

هى ألغاز مثل الأسئلة التى نفكر فيها بشكل نقدى لحلها.



年 月 **Hanaa Haroon** 星期 天气

Lesson 3 : Run and Jump_How Far we can jump

الجري و الوثب _ ما المسافة التي قطعناها عند الوثب ؟

The sign / means 1 — // means 2

/// means 3 — //// means 4

卌 means 5 — 卌 / means 6

卌 // means 7 — 卌 /// means 8

卌 //// means 9 — 卌 卌 means 10

* The key to problem solving is to Collect data and Organize them. مفتاح حل المشكلة هو جمع البيانات وحلها.

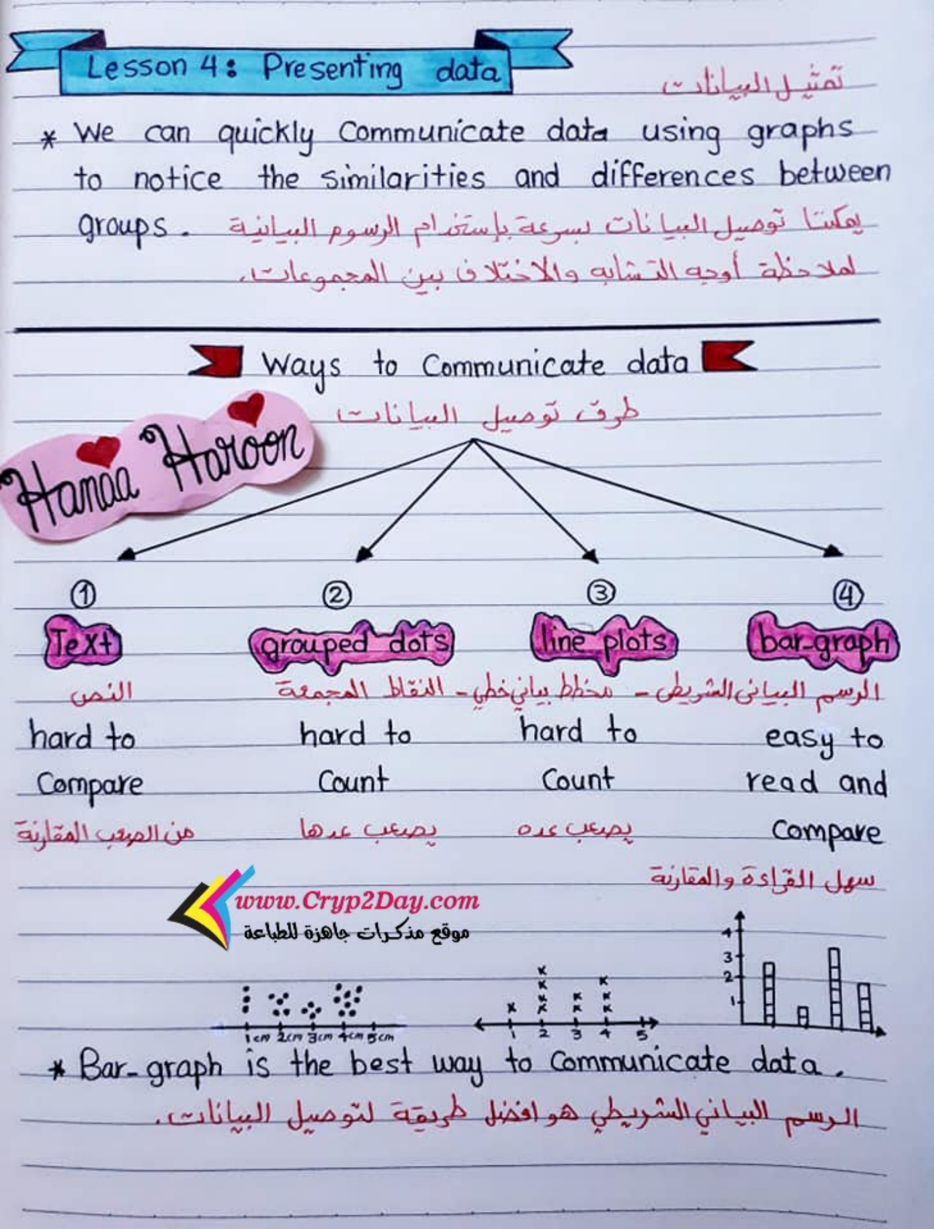
To solve problems

1. Read the word problem — قراءة بيانات المشكلة
2. Collect data given — جمع البيانات المعطاة
3. record data in the table — تسجيل البيانات في الجدول

Measurement units of lengths and masses

وحدات قياس الاطوال و الكُتل

1. Kilo gram (kg) for masses — الكيلو جرام (كجم) للكتل
2. Centimeter (cm) For short lengths — السنتيمتر (سم) للأطوال القصيرة
3. Meter (m) For long distances and longer lengths. : المتر (م) للمسافات والاطوال الطويلة.



Lesson 4: Presenting data

تمثيل البيانات

* We can quickly Communicate data using graphs to notice the similarities and differences between groups.

يمكننا توصيل البيانات بسرعة بإستخدام الرسوم البيانية لملاحظة أوجه التشابه والاختلاف بين المجموعات.

Ways to Communicate data

طرق توصيل البيانات

Hanaa Haroon

1. **Text** — النص — hard to Compare — من الصعب المقارنة
2. **grouped dots** — النقاط المجمعة — hard to Count — يصعب عدها
3. **line plots** — مخطط بياني خطي — hard to Count — يصعب عده
4. **bar-graph** — الرسم البياني الشريطي — easy to read and Compare — سهل القراءة والمقارنة

* Bar-graph is the best way to Communicate data.

الرسم البياني الشريطي هو افضل طريقة لتوصيل البيانات.